



Η τροφή σου να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου να είναι η τροφή σου.

Ιπποκράτης

Τρώγε, για να ζεις και μη ζεις, για να τρως.

Σωκράτης

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2019-2020
9^ο Γυμνάσιο Λάρισας
6^η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού & Ευρωπαϊκή
Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού
«Αγαπώ την άθληση - Αγαπώ την Υγεία μου»

Παρασκευή 27/09/2019



ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν ένα υγιές μυοσκελετικό σύστημα
- Βοηθά στην ενδυνάμωση του αναπνευστικού και του καρδιαγγειακού συστήματος
- Συμβάλλει σημαντικά και ουσιαστικά στη διατήρηση ενός υγιούς και φυσιολογικού βάρους.
- Η φυσική δραστηριότητα έχει, επίσης, σχετιστεί με πολλαπλά ψυχολογικά οφέλη για τα παιδιά.
- Σε επίπεδο πνευματικής λειτουργίας, έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά τα οποία ασκούνται εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά επιτυχίας στα σχολικά μαθήματα
- Βοηθά τα παιδιά στη γρηγορότερη και ουσιαστικότερη κοινωνικοποίησή τους
- Αυξάνει την ευλυγισία
- Μειώνει το άγχος
- Βελτιώνει τη στάση του σώματος
- Αποτελεί για το μαθητή ένα είδος εκτόνωσης

10 ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Τα λαχανικά είναι πολύ υγιεινά και θρεπτικά!
- Φτιάξτε μόνοι σας φυσικούς χυμούς αντί να τους αγοράζετε!
- Να μην τρώτε σε **fast-food**, γιατί θα παχύνετε!
- Να μην τρώτε καθημερινά κρέας!
- Για να έχετε δόντια γερά φάτε φρούτα και λαχανικά!
- Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα!
- Προτιμήστε τα φρούτα και τα λαχανικά από τα γλυκά!
- Αν τρέφεστε σωστά, θα είστε πάντα καλά!
- Αν τρώτε πολλά γλυκά, δε χρειάζεστε λεφτά για καλλυντικά μια και δε θα έχετε δόντια & μαλλιά!
- Μία είναι η σωστή διατροφή, η Μεσογειακή!